

PREPARATION CORPORELLE ET VOCALE

Mouvements corporels

Situations pédagogiques

Le corps instrument : Assurer l'ancrage, améliorer la disponibilité et la concentration, favoriser l'équilibre et la stabilité, induire la détente nécessaire à l'émission sonore.

- *Etirements - Equilibre*
- *Enroulement – Déroulement*

- *Axe (tonicité verticale) – Ancrage. Debout, pieds parallèles légèrement écartés, genoux déverrouillés.*

- *Mobilité de la tête et mobilité oculaire. (à dissocier).*

- Dans un esprit aérien, léger, comme un mime au ralenti
- On lance à deux mains un ballon de baudruche imaginaire. On le réceptionne et on le dépose lentement à terre.
 - Idem en réceptionnant avec pied, talon, genou, hanche, fesses, coude, épaules et tête.
 - On pose le ballon sur sa tête et on maintient le ballon avec des petits mouvements de la tête et du corps.

 - En le suivant du regard (petits mouvements de la tête), on lance le ballon d'une main à l'autre.

Le souffle (énergie qui va faire du son) : "L'art du chant est l'art du souffle". Prendre conscience de la circulation de l'air (nez, bouche). Contrôler et renforcer les mouvements du diaphragme. Développer les muscles de la respiration costo-abdominale. Sentir la relation souffle/émission sonore.

- *Respiration abdominale : **
 - *Inspiration : on laisse entrer l'air.*
 - *Expiration : contrôle du souffle (durée et pression).*

- Gonfler des ballons de taille différente. Souffler lentement.
- Varier la résistance des ballons (de faible résistance à forte).

Résonance : Libérer les résonateurs (cavités résonantes : bouche, fosses nasales, pharynx, cage thoracique, etc..). Transformer du souffle en ondes vibratoires. Travailler une modification de l'énergie pour fabriquer le timbre.

- *Roulement des lèvres, sonore. Sentir la résonance de la poitrine à la tête.*
- *Travail des consonnes voisées : z, v, j.*

- Le ballon se dégonfle sur un bruitage :
 - avec vibration des lèvres
 - puis sur j, z, v, (sons droits, sans les voyelles)
- Introduire des sirènes accompagnées par le geste. vi, va, vo, vou.

Emission et interprétation: Favoriser le développement de l'étendue et de la palette des couleurs vocales afin d'homogénéiser les sons. Eduquer l'oreille à percevoir la conformité du phonème demandé. Générer des sons au travers d'émotions.

- *Chanter cette phrase en montant d'un demi-ton à chaque fois à partir de do. (« Où vont les ballons », Partitions Fantômes 16, page 54)*

« Où vont les ballons, les ballons rouges et ronds,
Qui s'envolent un jour au dessus des maisons. »